

Список использованных источников

1. Биологический контроль окружающей среды под редакцией О.П. Мелеховой и Е.И. Егоровой. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 105 с.
2. Комплексная экологическая практика школьников и студентов. Программы. Методики. Оснащение под редакцией проф. Л.А. Коробейниковой: учебно-методическое пособие. Изд. 3-е, перераб. и дополн. СПб.: Крисмас+, 2002. 268 с.
3. Школьный экологический мониторинг под ред. Т.Я. Ашихминой: учебно-методическое пособие. М.: АГАР, 2000. 386 с.
4. Козлов М.А., Олигер И.М. Школьный атлас-определитель беспозвоночных. М.: Просвещение, 2001. 207 с.

УДК 574.51

Гатина Ирина Александровна

*студент специальности Сестринское дело
Свердловский областной медицинский колледж*

Екатеринбург

dk-ira.gatina.04@mail.ru

*Научный руководитель: Карпушенко Октябрина
Ильинична*

ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Аннотация. Общее потребление газводы в мире постоянно растет и вызывает опасение у диетологов, врачей, отмечающих закономерности между развитием целого ряда опасных хронических заболеваний и пристрастием к сладким напиткам. В работе исследовано значение состава употребляемых сладких газированных напитков для сохранения здоровья человека, параметры безопасного приема, а также проведен анализ результатов анонимного анкетирования студентов медицинского колледжа по некоторым медико-социальным аспектам употребления газированных напитков. Мы определили наличие сахара в сладких газированных напитках и глюкозы крови. Заключение,

Гатина И. А.

рекомендации и информационно образовательные материалы составлены по проблемным вопросам темы.

Ключевые слова: сладкие газированные напитки, здоровье человека, безопасность приема, медицина, рекомендации.

Gatina Irina
Sverdlovsk Regional Medical College
Yekaterinburg.

SODAS: HARM OR BENEFIT?

Abstract. The world's growing consumption of soda is constantly increasing and is causing concern among nutritionists, physicians, who note the patterns between the development of a number of dangerous chronic diseases and addiction to sugary drinks. We've had to eat sugar in sugary fizzy drinks and blood glucose. Recommendations and educational materials are compiled on problematic issues of the topic.

Keywords: sugary fizzy drinks, human health, safety of reception, medicine, recommendations.

Актуальность темы. Современную массовую культуру и процесс глобализации невозможно представить без прохладительных безалкогольных напитков, наподобие «Coca-Cola» или «Pepsi». Примечательно, что общее потребление газовой воды в мире постоянно растет, тем самым вызывая опасение у диетологов, врачей, отмечающих закономерности между развитием целого ряда опасных хронических заболеваний и пристрастием к сладким напиткам.

Предмет исследования: ингредиенты сладких газированных напитков и их влияние на здоровье человека. Объект исследования: студенты медицинского колледжа, а также различные торговые марки сладких газированных напитков. Гипотеза: предполагается, что сладкие газированные напитки оказывают отрицательное воздействие на организм человека.

Цель исследования: изучить химический состав газированных напитков и влияние их компонентов на организм человека и выявить предпочтения студентов Свердловского

областного медицинского колледжа при выборе сладких газированных напитков.

Задачи исследования: исследовать состав газированных напитков – кока-колы по данным на этикетках; выявить популярность газировки различных производителей среди студентов медицинского колледжа на основе социологического опроса; провести эксперимент по исследованию химического состава наиболее употребляемых сладких газированных напитков; сформулировать выводы и заключения; составить рекомендации по безопасному потреблению газированных напитков.

Методы исследования: при выполнении работы использовались теоретические, эмпирические и практические методы [1].

Практическая значимость исследовательской работы. Практическая значимость данного исследования состоит в том, что полученные результаты и разработанные информационно образовательные материалы, рекомендации можно применить в санпросвет работе, в профессиональной и личной сфере, а также как базу для более глубоких исследований в динамике. Полученный опыт пригодится при выполнении выпускной квалификационной работы и других профессиональных исследований.

Практическая часть:

1. Исследование состава газированных напитков по данным на этикетках.

Цель: определить состав компонентов газированных напитков и их воздействие на организм.

Вывод: проанализировав состав данных напитков, можно сделать вывод – употреблять напитки без сахара и сахаром можно, но охлажденным и в небольшом количестве, например, 1-2 раза в неделю по 250 мл. Если каждый день пить такие напитки в больших количествах, то это нанесет колоссальный вред здоровью.

2. Анкетирование.

Цель: выявить предпочтения студентов Свердловского областного медицинского колледжа при выборе сладких газированных напитков.

Методика: респондентами исследования выступали студенты Свердловского областного медицинского колледжа. Разработана анкета, проведен опрос 100 респондентов.

Гатина И. А.

Вопросы разбиты по блокам, проведена оценка и результаты оформлены в виде диаграмм. Сделаны выводы по каждому блоку.

Результаты анкетирования: 1. сладкие газированные напитки любят и потребляют – 66,7 %, в основном, в возрасте от 16 до 21 года. 2. Средняя частота потребления сладких газированных напитков – 2-3 раза в неделю, немногие потребляют эти напитки 5-6 раз. 3. Потребители сладких газированных напитков в основном предпочитают брать такие напитки, как «Coca Cola», «Pepsi», «Fanta», «Sprite». Самая популярная марка среди потребителей – «Pepsi Cola» (ООО «PepsiCo», г. Екатеринбург). На втором месте, но с очень маленьким отрывом – «Coca Cola» (ООО «Кока-Кола ЭйчБиСи Евразия», Екатеринбург), на третьем месте несколько сладких газированных напитков – «Fanta», «Mirinda», «Sprite» и др.

Вывод: 1. основная цель покупки сладких газированных напитков – это любимый вкус напитка (80%). Также мотивом покупки является утоление жажды запивание этими напитками еды, обычно фастфуда. 2. Анкета показала, что есть респонденты, которые не знают, какой именно вред здоровью наносят сладкие газированные напитки, и поэтому желают получить информацию от медицинских работников. 3. Большинство респондентов пробовали газированные напитки без сахара (40%) и не отличили от оригинала, но есть респонденты, которым вкус напитка без сахара не понравился; 4. 55,6% респондентов не верят, что в напитке без сахара действительно 0 калорий, как указано производителем, и то, что в составе напитка нет сахара.

3. Эксперимент.

Эксперимент №1. Выявление наличия сахара в сладких газированных напитках.

Цель работы: определить наличие сахара в сладких газированных напитках.

Методика: в железную емкость наливают CocaColaOriginal (образец №1) и CocaColaZero – без сахара (образец №2), и подвергают нагреву для выпаривания жидкости. Если остаток загустеет и имеет вкус «жженного сахара», значит напиток имеет в составе сахар. Если остатка нет, то в составе напитка сахара нет.

Наблюдение: остаток образца №1 потемнел, стал вязким, имел запах и вкус «жженного сахара», а вязкого остатка у образца №2 не было, остался только след потемневшего красителя.

Эксперимент №2. Изменение уровня сахара в крови при регулярном и частом употреблении сладких газированных напитков.

Цель работы: показать изменения уровня глюкозы в крови в сторону увеличения при частом и регулярном употреблении сладких газированных напитков.

Методика: испытуемый перед экспериментом проводит анализ содержания глюкозы в плазме крови. После неделю испытуемый употребляет сладкие газированные напитки каждый день, по истечении недели производим повторный анализ содержания глюкозы в плазме крови. Норма – 4-6,1 ммоль/л.

Наблюдение: у испытуемого, когда он употреблял сладкие газированные напитки, ухудшился сон. По данным анализа содержания глюкозы в плазме крови изменилось с 4,9 ммоль/л на 5,1 ммоль/л.

4. Разработка информационно образовательных материалов. На основании анализа литературных источников и выводов по практической части скомпонованы информационно-образовательные материалы с целью привлечь внимание населения по вопросам безопасного приема сладких газированных напитков.

Выводы общие: газированные напитки приносят больше вреда, чем пользы: увеличивают вероятность ожирения и сахарного диабета (высокое содержание сахара и провоцирование жажды), что ведёт к формированию заболеваний желудочно-пищеварительного тракта или провоцируют обострение хронического заболевания желудка, почек, вызывают аллергию (наличие консервантов, заменителей сахара); могут провоцировать головные боли и сердцебиения (кофеин). В результате моего исследования есть аналог – напитки без сахара. Но не стоит забывать о последствиях.

Закключение. Исходя из приведенных выше фактов и выводов, очевидно, что регулярное употребление сладкой газированной воды действительно может стать причиной нарушения обменных процессов, а, следовательно, и целого ряда опасных заболеваний. Поэтому, для того чтобы избежать рисков, следует максимально ограничить потребление таких

напитков до 2-3 стаканов в неделю. Кроме того, не стоит забывать, что некоторым потребителям стоит вообще отказаться от такого рода угощения.

В частности, к ним относятся: маленькие дети, не достигшие 3-х летнего возраста; страдающие хроническими заболеваниями, включая сахарный диабет, ожирение, аллергии; страдающие расстройствами желудочно-кишечного тракта; людям, контролирующим или снижающим свой вес.

Таким образом, все компоненты, содержащиеся в сладких газированных напитках, влияют на организм человека. Влияние на здоровье у таких веществ различно – от безвредного до опасного. Анализируя полезные и вредные свойства, стоит задуматься: «Покупать ли газированные напитки?» Во всяком случае, ваше самочувствие в руках вашего благоразумия.

Список использованных источников

1. Картелишев, А. В. Актуальные проблемы ожирения у детей и подростков / А.В. Картелишев, А.Г. Румянцев, Н.С. Смирнова. – М.: Медпрактика-М, 2016. – 280 с.

УДК 574.51

**Шумайлова Екатерина Витальевна, Дюпина
Алёна Сергеевна, Накрякова Алёна Родионовна,
Новикова Людмила Алексеевна**

*студенты специальности Сестринское дело
Свердловский областной медицинский колледж
Екатеринбург*

*Научные руководители: Никитина Галина Алексеевна,
Кузьмина Галина Викторовна, Николаев
Михаил Семёнович*

ИЗУЧЕНИЕ ЛУГОВЫХ ЦЕНОЗОВ МЕТОДОМ БИОИНДИКАЦИИ ОДУВАНЧИКА С ЦЕЛЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАНО-СЫРЬЯ

Аннотация. Мы изучили степень нарушенности луговых ценозов лесопарковой зоны г. Екатеринбурга и националь-